



Ikigai

Autores: Héctor Garcías y Francesc Miralles

Editorial: Urano

Páginas: 192

Precio: 10 euros

El proyecto de este libro surgió uniendo la experiencia en cultura japonesa de Héctor García (autor de *Un Geek en Japón*), que lleva doce años viviendo en Japón, con el arte escribiendo de Francesc Miralles (autor de decenas de libros y novelas y especialista en psicología). Para escribir la obra, los dos autores analizaron las claves de los centenarios japoneses para una existencia optimista y vital, descubriendo cómo se alimentan, cómo se mueven, cómo trabajan, cómo se relacionan con los demás y -el secreto mejor guardado- cómo encuentran el ikigai que da sentido a su existencia y les impulsa a vivir cien años en plena forma.